

MEIN NAME IST \_\_\_\_\_ GEBURTSTERMIN: \_\_. \_\_. \_\_\_\_

WIE IST ES DIR IN DER SCHWANGERSCHAFT ERGANGEN?

WER BEGLEITET DICH ZUR GEBURT?

- \_\_\_\_\_
- Meine Begleitung soll die ganze Zeit bei mir sein.
  - Meine Begleitperson soll bei vaginalen Untersuchungen den Raum verlassen.
  - Ich möchte keine Begleitperson mitbringen.

ATMOSPÄHRE - Ich möchte...

- ...die Möglichkeit, wieder nach Hause zu gehen, wenn der Geburtsprozess noch am Anfang ist.
- ...eigene Musik hören.
- ...gedämpftes Licht im Geburtsraum.
- ...möglichst ungestört sein, viel Ruhe.
- ...viel Präsenz der Hebamme im Kreißsaal (wenn möglich).
- ...das CTG stumm / so leise wie möglich.
- ...\_\_\_\_\_

SCHMERZMITTEL

- Ich möchte Vorschläge zur Erleichterung im Umgang mit den Wehen erhalten, dazu zählt auch das Angebot von Schmerzmitteln.
- Folgende schmerzlindernde Maßnahmen kommen für mich in Frage:
  - Komplementärmedizinische Maßnahmen (z.B. Homöopathie)
  - Badewanne
  - Schmerzmittel über die Vene (z.B. Meptid, Paracetamol, ...)
  - Lachgas
  - PDA
- Ich möchte kein aktives Angebot von Schmerzmitteln. Ich gebe Bescheid, wenn ich etwas brauche.

GEBURT - Ich möchte...

- ...geeignete Geburtspositionen vorgeschlagen bekommen.
- ...Positionen nach Gefühl einnehmen.
- ...einen Spiegel, damit ich die Geburt sehen kann.
- ...den Kopf meines Kindes berühren, wenn er sichtbar wird.
- ...eine Geburt im Wasser probieren.
- ...intuitiv gebären und nur durch die Hebamme angeleitet werden, wenn ich keinen optimalen Rhythmus finde.

- ...Anleitung zum Mitschieben durch die Hebamme.

*Hinweis:* Ein Dammschnitt erfolgt nicht routinemäßig. Nur in einer Notfallsituation – in Absprache mit dir.

## NACH DER GEBURT - Ich wünsche mir...

- ...mein Kind selber aufzunehmen.
- ...mein Kind soll durch die Begleitperson oder Hebamme auf meine Brust gelegt werden.
- ...das Durchtrennen der Nabelschnur durch: \_\_\_\_\_
- ...wenn möglich mindestens 1 Stunde ungestörter Hautkontakt.

## KAISERSCHNITT - Wenn dieser notwendig ist, möchte ich...

- ...eine Kaiserinnengeburt.
- ...Hautkontakt mit meinem Kind während der Operation.
- ...dass mein Kind durch die Begleitperson im Arm gehalten wird.
- ...die Anwesenheit der Begleitperson während der Erstversorgung.
- ...dass mit der U1 gewartet wird, bis wir wieder im Kreißsaal zurück sind.

*Hinweis:* Nach Möglichkeit wirst du während der Operation wach sein.

## PLAZENTA - Ich möchte...

- ...eine Erklärung zu Funktion und Aussehen der Plazenta.
- ...meine Plazenta mit nach Hause nehmen.

*Hinweis:* Das Durchtrennen der Nabelschnur erfolgt bei uns in aller Regel nach dem Auspulsieren der Nabelschnur.

## STILLEN - Ich möchte...

- ...mein Kind intuitiv und ohne Unterstützung stillen. Bei Fragen melde ich mich.
- ...mein Kind gern stillen, dazu wünsche ich Unterstützung.
- ...Kolostrum stillen und danach abstillen
- ...gar NICHT stillen.

Hier ist Platz für individuelle Gedanken und Wünsche.